

COURS DE GROUPE

Printemps 2022
2 mai au 2 juin

	LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI		
	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine	Salle polyvalente	Salle de danse	Mezzanine
MATIN		CARDIO INTERVALLES 8 h 45 à 9 h 45 Adélaïde Bourque			BODY FIT 8 h 45 à 9 h 45 Marie-Pierre Fillion						BODY FIT 8 h 45 à 9 h 45 Marie-Pierre Fillion	
		CARDIO SANS SAUT 10 h à 11 h Adélaïde Bourque		CARDIO TONUS SANS SAUT 10 h à 11 h ANNULÉ Marie-Pierre Fillion			YOGA restauratif 10 h à 11 h Nathalie Lamirande				CARDIO TONUS SANS SAUT 10 h à 11 h Marie-Pierre Fillion	
MIDI		CARDIO INTERVALLES 12 h 10 À 13 h Adélaïde Bourque		SPINNING 12 h 10 À 13 h Marie-Pierre Fillion		X-FIT 12 h 10 À 13 h Julien Bastien	YOGA Force et mouvement 12 h 10 À 13 h Nathalie Lamirande	CARDIO INTERVALLES 12 h 10 À 13 h Adélaïde Bourque		SPINNING 12 h 10 À 13 h Marie-Pierre Fillion	BODY FIT 12 h 10 À 13 h Adélaïde Bourque	X-FIT 12 h 10 À 13 h Julien Bastien
		SPINNING 16 h 30 à 17 h 30 ANNULÉ	ENERGIE STEP INTERVALLES 16 h 30 à 17 h 30 Joyce Lavoie		YOGA FLOW 16 h 30 à 17 h 30 Isabelle Cimon	CARDIO FIT 16 h 30 à 17 h 30 Carl Laberge		SPINNING 16 h 30 à 17 h 30 ANNULÉ	ENERGIE STEP INTERVALLES 16 h 30 à 17 h 30 Adélaïde Bourque			
SOIR	SPINNING 17 h 45 à 18 h 45 Josianne Savard			YOGA FLOW 17 h 45 à 18 h 45 Isabelle Cimon	CARDIO FIT 17 h 45 à 18 h 45 Carl Laberge		SPINNING 17 h 45 à 18 h 45 Josianne Savard					